

Kriya Yoga Nusantara

Cara Yang Benar Untuk Berdoa

Posted on Mei 21, 2015



Paramhansa Yogananda menunjukkan kepada kita bagaimana sikap jiwa yang dapat menarik respon Tuhan kepada doa-doa kita. Seringkali, kita berdoa mati-matian untuk dibebaskan dari situasi yang kita alami, atau berdoa agar sebuah kesempatan datang kepada kita, dan kita bertanya-tanya mengapa Tuhan tidak menjawab? Namun Yogananda mengatakan, bahwa seringkali sebenarnya sangat baik bagi kita untuk tidak mendapatkan apa yang kita inginkan, karena seringkali apa yang kita doakan tak ada hubungannya dengan Kebahagiaan Sejati kita yang sebenarnya jauh lebih penting.

Ada beberapa ratus doa dipanjatkan untuk menangani kebutuhan material, untuk mengatasi cobaan hidup, seperti “Beri aku pekerjaan yang baik.” “Bantu aku untuk menemukan sebuah apartemen.” Kini Yogananda menyampaikan hal ini bagi pencari tulus di jalan Realisasi Diri, dan dia menunjukkan kepada kita bagaimana caranya berdoa dengan Self-realisasi sebagai Tujuan.

Agar efektif, doa kita harus mendapatkan penyelarasan dengan Sang Diri Sejati, dan bahwa kita memiliki keberanian, tidak peduli apa yang akan menghadang di depan, untuk tetap selaras dengan kehendak-Nya. Yogananda menunjukkan berulang kali bahwa “sukses” dari doa-doa adalah yang dipanjatkan oleh mereka yang menaikkan dan memperluas kesadaran mereka untuk penyatuan dengan Sang Diri Sejati.

Yogananda menyatakan “Permintaan untuk Kesejahteraan” adalah instruktif. Doa yang benar tidak untuk meminta uang atau barang tetapi untuk memahami bahwa “Saya adalah anak-Mu, dan dengan demikian, memiliki hak kepemilikan atas segala sesuatu ... lepaskanlah kesadaran saya, yang terdampar di pulau kecil tubuh saya ini.”

Yogananda menunjukkan kepada kita di sini bahwa untuk memenuhi tuntutan materi hidup, kita harus mengatasi kesadaran “kekurangan” atau “Saya kecil dan terpisah dari-Nya.” Kita tidak mengemis kepada Tuhan agar Ia menyelesaikan problem-problem kita; namun kita berdoa untuk Kesadaran yang dapat memberdayakan kita untuk menarik apa yang kita butuhkan. Doa yang “mengemis” sebenarnya hanya akan membatasi kekuatan jiwa untuk menarik apa yang dibutuhkan.

Apa yang menjatuhkan kita sebenarnya bukanlah keadaan kita, tapi sikap kita terhadap keadaan tersebut. Yogananda mengatakan bahwa keadaan akan selalu bersifat netral apa adanya; apakah kita melihat mereka sebagai kebahagiaan atau kesedihan, sepenuhnya tergantung pada sikap kita. Jika kita memegang sikap yang benar, kita bisa menangani apa pun.

Tanpa sikap yang benar, kesadaran kita akan tertarik ke bawah dan dan melupakan Sang Diri Sejati. Yogananda menunjukkan bahwa, lebih dari apa pun, kita perlu berdoa agar dapat menyikapi kehidupan dengan benar.

Dengan demikian, jika mungkin kita mendapatkan perilaku kurang menyenangkan dari orang lain yang mungkin dapat menarik kesadaran kita ke bawah, kita dapat berdoa untuk selalu memiliki sikap seperti Kristus yang penuh pengampunan, dan selalu dapat “berperilaku seperti jeruk, yang meskipun hancur dan digigit, tidak pernah gagal untuk menyampaikan kemanisannya.” Atau jika kita menghadapi cobaan yang tampaknya tak teratasi, kita tidak meminta Tuhan untuk menghapus cobaan tersebut, tetapi mintalah untuk mengubah diri kita menjadi seorang warriors/pejuang- “Bakarlah semua sampah kelemahan dalam diri saya; dan berikan kekuatan yang besar, yang membawa saya kepada ketetapan dari ketenangan diri. ”

Dengan kata lain, kita berdoa agar kita diberikan kekuatan kehendak, energi, atau pengabdian yang dibutuhkan, sehingga kita dapat selalu hidup selaras dengan Keilahian..

Seorang murid mengalami kesulitan dengan meditasinya. Ia bertanya kepada Yogananda, “Apakah saya tidak berusaha cukup keras?”

Yogananda menjawab, “Anda mencoba terlalu keras. Anda menggunakan terlalu banyak kekuatan kehendak/will power. Anda menjadi gugup dan tegang. Cobalah untuk lebih relax..santai..dan jadilah alami...”

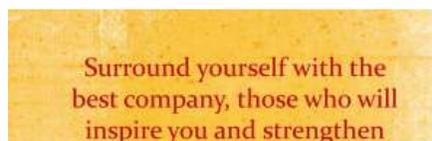
“Selama anda berusaha mencoba untuk bermeditasi, anda tidak akan dapat melakukannya, sama seperti anda tidak akan bisa tidur selama anda memaksa diri anda untuk tidur. Maka Kekuatan Kehendak harus digunakan secara bertahap. Jika tidak, mungkin tidak akan membawa hasil. Itulah mengapa lebih baik, pada awalnya, untuk menekankan pentingnya relaksasi.”

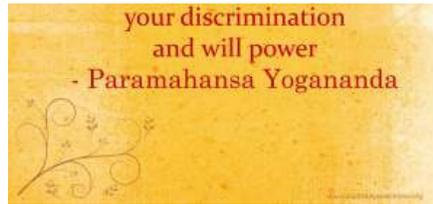
Jangan terlalu bersemangat atau menjadi tidak sabar dalam upaya anda untuk menemukan Sang Diri. Lakukan dengan sepenuh hati, tetapi jangan cemas tentang hasilnya. Bersabarlah. Bergeraklah menuju tujuan Keilahian anda, dengan ketenangan..

Bermeditasilah lebih dalam dan semakin dalam lagi, sampai ketenangan dan sukacita/joy menjadi sifat alami anda..

Untuk mengalami estase ilahi tidak sulit. Pemikiran bahwa hal tersebut sulit yang membawa anda semakin jauh dari hal itu. Jangan pernah berpikir Kebahagiaan Ilahi/Bliss jauh dari diri anda, karena ia sebenarnya sangat dekat, dan selalu berada bersama anda..

“Carilah Kerajaan Surga Terlebih Dahulu, Maka Yang Lainnya Akan Ditambahkan Kepadamu...”





Sent from my iPad

Iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Rahasia Kemakmuran](#) dan tag [doa](#), [kekuatan kehendak](#), [Paramahansa Yogananda](#), [will power](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.